
التخمة
إسراف . ضرر . مرض
د/ زيد بن محمد الرماني
مصدر هذه المادة :
المكتبة الإسلامية
www.ktibat.com
دار الوطن للنشر

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله وكفى، وصلاةً وسلامًا على عبده المصطفى .. أمـــا بعد:

فإن الإنسان إذا أكثر الطعام لم يستطع له هضمًا، حيث يصاب بالتخمة وعسر الهضم، وقد يحدث أن تصاب المعدة فيفقـــد المـــرء شهيته للأكل، وإن تناول طعامًا لم يستطع له هضمًا، فقد يصـــاب نتيجة لذلك بالإسهال أو الإمساك، كما أن الإسراف في الطعـــام يؤدي إلى البدانة ومن ثم يتعرض الإنسان لأمراض القلب وارتفـــاع الضغط وأمراض الكلى والسكر.

إن العادات السيئة والمفاهيم الاجتماعية الخاطئة قد تسيطر على بعض الأفراد، بحيث تصبح هذه العادات قيمًا اجتماعية، ولو بحثنـــا عن أصل هذه العادات، لوجدناها تتمثل في هوى النفس وحـــب الظهور والتقليد الأعمى.

ومن هذه العادات المنافية للآداب الإسلامية عادة المبالغـــة في الأكل إلى حد التخمة والشره والبِطنة بحيث يتناول الفرد الطعـــام عدة مرات في اليوم إلى حد الامتلاء والشبع.

وذلك ولا شك يعد مرضًا وضررًا وإسرافًا منهيًا عنه، إذ يجدر بالمسلم أن يعرف حدوده، ويلتزم هدى الرسول الكريم ﷺ وصحبه الكرام والسلف الصالح من التخفف في الطعام والابتعاد عن الشره والنهم والجشع.

فقد ورد عن رسول الله ﷺ قوله لأبي جحيفة رضي الله عنـــه: «**كف عنا جشاءك**» وقد تجشأ في مجلس الرسول الله ﷺ، ثم أردف رسول الله قائلاً: «**فإن أطول الناس جوعًا يوم القيامة، أكثـــرهم شبعًا في الدنيا**».

كما أنه عليه الصلاة والسلام رأى رجلاً عظيم البطن، فأومـــأ إليه، ثم قال له: «**لو كان هذا في غير هذا لكان خيرًا لك**»؟

إن الهدي النبوي ينص على القاعدة الذهبية التالية:

«**ما ملأ آدميٌّ وعاء قط شرًّا من بطنه، بحســـب ابـــن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فاعلاً، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه**».

وقد قال ابن قيم الجوزية –رحمه الله– معلقًا على هذا الحديث: إن مراتب الغذاء – كما يتضح من حديثه عليه السلام – ثلاثة:

إحداها: مرتبة الحاجة، **والثانية**: مرتبة الكفاية، **والثالثة**: مرتبة الفضلة.

كما ورد عن الفاروق رضي الله عنه قوله: «**إياكم والبِطْنة في الطعام والشراب، فإنها مفسدة للجسد، مورثة للسقم، ومكسلة عن الصلاة**».

ولذا قيل: البِطنة تذهب الفِطنة. كما ورد عن الشافعي –رحمه الله– قوله: ما أفلح سمين قط إلا أن يكون محمدًا بن الحسن الشيباني – صاحب أبي حنيفة – رحمه الله، فقيل له: لم؟. قال: لأنه لا يعدو

العاقل إحدى حالتين: إما أن يهتم لآخرتـــه ومعـــاده، أو لـــدنياه ومعاشه، والشحم مع الهم لا ينعقد، فإذا خلا من المعنيين صـــار في حد البهائم، فينعقد الشحم.

أما اليوم فيلاحظ أن الدنيا أصحبت عند كثير من الناس أكبر همهم ومبلغ علمهم، فأصبح الطعام لهم هدفًا لا وســيلة، فتـــراهم يبحثون في الأسواق عن أنواع الطعام، ويسرفون في قضاء أوقـــاقم في المحلات التجارية والأسواق، يشترون ما اســتجدت صـــناعته واختلف نوعه ولونه، وساعد على ذلك التطور الكبير في صناعات الأغذية، فترى أصناف الأجبان، وكـــذلك اللحـــوم والحلويـــات والمعلبات، وما فتح الله به على الناس في هذا الزمان مما لم يشـــهده عصر سابق.

وكان الأولى والأجدر بهم أن يراعوا هذه الـــنعم، ويحـــافظوا عليها ويؤدوا حق شكرها، ويستهلكوها على الوجه المفيد النـــافع دون مبالغة أو إسراف أو شراهة تؤدي بهم إلى التخمـــة ومـــن ثم السمنة والبدانة.

إن هناك سلوكيات اقتصادية بدأت في الظهور والانتشـــار في المجتمع الإسلامي

تمثل عبئًا اقتصاديًا، ولها آثار ضارة على الاقتصـــاد الـــوطني، ينبغي أن يتصدى لها رجل الفكر والاقتصاد والسياســـية. وتُعِـــدُّ سلوكيات التخمة وإدمان الشراء والاستهلاك الشره، أمثلة نموذجية لتلك السلوكيات الاقتصادية.

ومازلنا نجد من أغلب الأسر، حـــتى ذات الـــدخل المحـــدود، تصرفات لا مبرر لها سوى العادات والهوى والتقليد والمباهاة، خدمًا ومربيات وسائقين مستوردين من الخارج، واحتفـــالات مكلفـــة، وملابس للنساء والأطفال بأسعار مرتفعة جدًّا، وبنودًا اســـتهلاكية تثقل كاهل ميزانية الأسرة، وما ذلك إلا لتلبية دواعي الاســـتعراض الاجتماعي وحب الظهور.

إن ظاهرة تخمة الاستهلاك وعادة الصرف والإنفاق غير الموجَّه، من العادات والظواهر التي أدت إليها ظروف الحياة الجديدة، نتيجة النقلة الاقتصادية التي مرت بها مجتمعاتنا، وقد ساعد على انتشـــار الثقافة الاستهلاكية عوامل عديدة منها: إغراق الســـوق بصـــنوف الكماليات والإعلان عنها بطريقة مثيرة، وكذا انخفـــاض الـــوعي الاستهلاكي لدى أفراد المجتمع، وعدم توجيه أفراد المجتمـــع منـــذ نعومة أظفارهم وتعويدهم على الســـلوك الاســـتهلاكي الرشـــيد المنضبط المهتدي بآداب الإسلام المنظمة للاستهلاك.

ومن خلال دراسات وتحقيقات عديدة، تـــبين أن الإعلانـــات التجارية تمارس دورًا كبيرًا في خداع المستهلك، وفي دفعه إلى المزيد من الشراء لأشياء كثيرة لا حاجة به إليها فعلاً، وهذا هو الإسراف بعينه، بل وتمارس الإعلانات دورًا في تغليب البواعـــث الوجدانيـــة كالتقليد وحب التميز والزهو.

ويعد الإعلان مسئولاً إلى حد كبير عن تكوين عادات شرائية خاطئة، إذ قد يعمد المعلنون إلى تشكيك الناس في سلع قديمـــة أو

سلع جديدة في حوزتهم لم تستنفد، لينصرفوا عنها إلى شراء سلع جديدة أخرى.

إن الكم الهائل من الإعلانات الدعائية التي تزخر بها أجهزة الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة في جميع دول العالم هو أحد المقاييس الأمينة لنزعة الاستهلاك التي ألمت بالبشر في هذا الزمن. إذ يلجأ المنتجون إلى كل وسيلة متاحة لحث الناس على زيادة استهلاكهم.

ولا يقتصر الأمر على الإعلانات والدعاية الجذابة وإنما تجاوزهما إلى أساليب أخرى، مثل التسهيلات في عمليات الشراء، وحمل السلع إلى المستهلك في مقر سكنه أو عمله، وفي أساليب الدفع بالبطاقات والأقساط، ومكافأة المشتري كلما كثف من سلوكه الاستهلاكي والشرائي.

وقد سهل الحاسب الآلي مهمة المنتجين والمسوقين، إذ يدرس المنتجون من خلال نفسية المستهلك، أنسب أساليب الدعاية ووسائل الإعلان لسلعهم ومنتجاتهم.

وحقيقة الأمر، فكلما ازداد الاستهلاك كلما نمت جبال النفايات على وجه الأرض بما تحويه من مواد مستعصية على التحلل والهضم، ومن مواد متباينة السُّمية.

وثمة أنماط من الاستهلاك ينجم عنها تلوث البيئة بمواد ضارة وسموم، مثل: الاستهلاك الترفي للأثاث المنزلي في زمننا المعاصر، ومثل الأدوية والعقاقير التي تنتهي فترات صلاحيتها.

ولذا قيل: الاستهلاك هو طوفان التلوث القادم.

وقد ترتب على فشو الاستهلاك الشره وانتشاره في المجتمــع، عدد من الآثار والنتائج الضارة مثل: انشغال العقلية الاســتهلاكية بالتبذير وعدم الاكتراث بالنعم، وكذا الإتلاف والنبذ والاســتبعاد لكثير من الطيبات والسلع، إضافة إلى التفكك الاجتماعي، نتيجــة بروز القيم المادية وسيادتها. ولذا قيل:

الاستهلاك يعد عائقًا أمام التوجيه الاجتماعي الإيجابي.

ومن المعلوم، أن أوجه السرف الباذخ أو غير الضروري، ينبغي على الأفراد والأسر من المواطنيين إعادة النظر فيها للــتخلص مــن الأنماط البذخية والاستهلاكية المفرطة ومظاهر المباهــاة والتعــالي المتمثلة في مناسبات الأعراس والولائم والمآتم.

ومن المعروف اقتصاديًا في كل دول العالم أن أنسب وســيلة لتقريب القرارات الاستهلاكية للأفراد هي الرشد الاقتصادي المتمثل في الأسعار، بحيث تكون لهذه الأسعار فعاليــة في الــتخلص مــن الاستهلاك التبذيري أو لأغراض التفاخر والمباهاة.

لقد شاع في دول غرب أوروبا: «لقد ولد الأمريكــي لكــي يشتري» وهذه عبارة تدلنا على عقلية الغرب الاستهلاكية، الــتي تنادي بالحرية والنفعية والملكية الخاصة غير المنضبطة، وإن كانــت هذه العبارة صحيحة عند الغرب، فليس لها مصداقية مماثلــة عنــد المسلمين، لأن المسلم ولد لكي يعبد ربه، ومن ثم يقوم بمتطلبــات الخلافة والعمارة، وسعيه في طلب المعاش وأكله وشــربه ولبســه

وسائر أعماله كلها، إذا صدقت النية وخلصت وابتغى المسلم وجه ربه، واتبع هدي نبيه عليه الصلاة والسـلام، فإنهـا عبـادة مـن العبادات، وقربة من القربات، يثاب عليها ويجزى الجـزاء الأوفى، فالمسلم يأكل ليعيش، ويعيش ليعبد ربه، في حين أن الكافر يأكـل ليعيش، ويعيش ليأكل مصداقًا لقوله تعالى: ﴿إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ [الفرقان: ٤٤]، وقوله سبحانه: ﴿ذَرْهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَيُلْهِهِمُ الْأَمَلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ﴾ [الحجر: ٣]، وقولـه: ﴿أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ﴾ [الأعراف: ١٧٩].

إن الشريعة الإسلامية ومن خلال الضوابط والتوجيهات الـتي افترضتها على نمط الاستهلاك وسلوك المستهلك المسلم تمارس تأثيرًا مباشرًا في تحديد نوعية الطلب وحجم واتجاهات نموه؛ وذلك يؤثر بالتالي في حجم الموارد المطلوبة وتخصيصها لإنتاج الطيبـات الـتي تشبع احتياجات المجتمع.

إن ضوابط السلوك الاستهلاكي من حيث كراهيـة المباهـاة والتظاهر، وتفضيل التقشف والبساطة والاعتدال في المعيشة، تؤدي بصورة غير مباشرة للحد من إنتاج السلع الكمالية أو السـلع ذات المحتوى الترفي، حتى يتحقق للمجتمع مزيدًا من النمـو والرفاهيـة والاستقرار الاقتصادي.

* * *

أضرار التخمة

إن موضوع الطعام والشراب في تاريخ الأمة المسـلمة قـديم وعريق، فأصوله تستمد من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية، كما أن كتب الفقه، والرقائق، والمواعظ، والزهديات، والأخلاق تفـرد أبوابًا للطعام والشراب، تنهى عن المحرمات، وتأمر باتبـاع الآداب الشرعية.

أما اليوم فقد أصبح الطعام والشراب في حياة أغلب الناس نهمًا وشرهًا، وإسرافًا وتبذيرًا، ولذة، وغاية، تهدر في صناعة الأطعمـة والأشربة الأموال، وتنصب الموائد المفتوحة في البيوت والمطـاعم، ويجرى السباق في إقامة الحفلات الباذخة.

وانزلق عامة الناس إلى مساوئ التقليد الأعمى للأمـم الماديـة المترفة، واتسمت حياة الكثيرين بالتكلف والإسراف في ولائمهـم وأعيادهم وحياتهم.

حتى أصبحت أعيادنا مظاهرة باهظة الثمن ورمضاناتنا في كل عام موسمًا للسرف والترف، بدلاً من أن تكون عبادة وتهجدًا.

فتحول الغذاء إلى خطر رهيب، وارتفعت صيحات التحذير من مستقبل ينذر بالأخطار، وباتت الحاجة ماسة للأمـن الاجتمـاعي والاقتصادي والغذائي وترشيد الإنفاق والاستهلاك.

إن الإنسان كائن حي، يقوم بوظائف مهمـة: عبـادة الله ثم إعمار الأرض وإقامة مبادئ العدل والخير. وهذا يجعله بحاجـة إلى

الطعام، كي ينمو ويعيش ويتحرك ويعمل، ويحتاج إلى المـاء، إذ لا يستطيع الإنسان البقاء حيًّا لمدة طويلة بلا ماء.

فاستجابة الكائن البشري لغزيرة الطعام والشراب أمر فطري. كما أن المحافظة على القوام الغذائي المتنوع والمتوازن مع التوسـط والاعتدال يمنح الإنسان في مراحل عمره جسمًا قويًّا وصحة دائمة وعمرًا مباركًا ومديدًا.

إذ لا يكفي الإنسان في طعامه وشرابه أن يتناول نوعًا واحدًا، فلابد من توافر الاحتياجات الأساسية مثل: المـاء، والسـكريات، والبروتينات والشحوم، والدهون، والفيتامينات، وبعض العناصـر المعدنية.

إن الإنسان إذا أكل ما يسد به جوعه، وشرب ما يسكن بـه ظمأه، فإن هذا مطلوب عقلاً، ومندوب إليه شرعًا، لما فيـه مـن حفظ النفس وصيانة الحواس.

يقول محيي الدين مستو في كتابه: «الطعـام والشـراب بـين الاعتدال والإسراف»: إذا كانت التخمة تمرض وتميت، فإن الحرمان يمرض النفس ويفتر عن العبادة، أما الوسيطة فإنها تنشـط الـنفس وتظهر روحانيتها. فالاعتدال توسط بين التفريط والإسراف، وبين البخل والإنفاق الزائد عن الحلال في المأكل والمشرب.

وقد حث رسول الله ﷺ على الاعتدال وحض على التقلل من الطعام والشراب، فقال عليه الصلاة والسلام: «**الكافر يأكـل في سبعة أمعاء، والمؤمن يأكل في معي واحد**» [رواه مسلم].

قال حاتم الطائي ذامًّا كثرة الأكل:

فإنك إن أعطيت بطنــك سُــؤْله
وفرجك نالا منتهى الــذم أجمعــا

إن الاعتدال – إذن – هو التوسط بــين الجــوع والتخمــة، بالتقليل من كمية الطعام والشراب، دون أن ينقص عن حاجة البدن والعمل، وفي ذلك فوائد جمة منها: صحة الجسم، وجودة الفهــم، وقوة الحفظ، وقلة النوم، وخفة النفس. قال بعض الحكماء: أكــبر الدواء تقدير الغذاء.

وفي المقابل، فإن الإقبال على الطعام بشره زائد، يجعل الأغذية عند النهميين المسرفين هدفًا وغاية، يبذلون من أجلــها الأمــوال الباهظة، ويمضون أوقاتًا طويلة في الأسواق، يشترون ألوان الأطعمة. وهؤلاء الذين جعلوا همَّهم بطونهم وأهدافهم ملذاتهم وشــهواتهم، يضنون بأموالهم عن مساعدة بائس أو إعانة فقير، فنتج عن ذلــك بطون جائعة وأموال ضائعة.

إن الإسراف والتبذير والترف والمباهاة سلوكيات اســتهلاكية خطرة، دخلت مع الأسف حياة الناس وشملت معظم جوانب الحياة المختلفة، فهناك التنويع في الأطعمة والأشربة في الدعوات العامــة والمناسبات وولائم الأعراس التي تكلف أموالاً طائلة، وهناك الموائد المفتوحة المشتملة على أصناف عديدة، لقاء مبالغ محددة عن كــل شخص وهناك الولائم المخصصة في حالات الوفاة والمآتم.

فيا عجبًا من مجتمع يقيم الأفراح والولائم، والمجتمعات المسلمة

تعاني من الأحزان والمآتم، وقديمًا قال على بن أبي طالب رضـــي الله عنه كلمته المشهورة: ما جاع فقير إلا بما تمتع غني.

وورد عن القاضي عياض رحمه الله قوله: إن كثـــرة الأكـــل والشرب دليل على النهم والحرص والشره وغلبة الشهوة، وهـــي مسبب لمضاد الدنيا والآخرة وجالب لأدواء الجسد وخثار الـــنفس أي فتورها.

إن الإسراف في تناول الطعام والشراب يؤدي إلى اختزانهـــا في الجسم، وتحولها إلى لحم وشحم وبدانة وبطنة، تقعد بالإنسان عـــن كثير من أعماله ونشاطاته. وقديمًا قيل: البطنة تذهب الفطنة.

وقد ورد عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قولته المشـــهورة وحكمته المأثورة: إياكم والبطنة فإنها مكسلة عن الصلاة، مؤذيـــة للجسم، وعليكم بالقصد في قوتكم، فإنه أبعد عن الأشر، وأصـــح للبدن، وأقوى على العبادة، وإن امرأً لن يهلك حتى يؤثر شـــهوته على دينه.

ومن طريف القول ما أجاب به مسلمة بن عبد الملـــك ملـــك الروم، حين سئل: ما تعدُّن الأحمق فيكم؟ قال مسلمة: الذي يمـــلأ بطنه من كل ما وجد.

وكان فرقد -رحمه الله- يقول لأصحابه ناصحًا: إذا أكلـــتم فشدوا الأزر على أوساطكم، وصغروا اللقم، وشـــددوا المضـــغ، ومصوا الماء مصا، ولا يحل أحدكم إزاره فيتسع معاه، وليأكل كل واحد من بين يديه.

وقد أجمعت الأطباء على أن رأس الداء إدخال الطعام على الطعام، وقالوا: أكثر العلل إنما يتولد من فضول وزوائد الطعام.

إن مراتب الطعام والشراب (الغذاء) كما قسم ذلك ابن قيم الجوزية رحمه الله في كتابه «الطب النبوي» مراتب ثلاثة: مرتبة الحاجة، ثم مرتبة الكفاية، وأخيرًا مرتبة الفضلة.

وللأسف ففي رمضان تزداد مصروفات الأسر لمجابهة الشراهة الاستهلاكية ونهم التسوق والإنفاق المرتفع، إذ يتحول النوم إلى النهار، والأكل والزيارات والتجوال في الشوارع وارتياد المتنزهات إلى الليل، ويستهلك الفرد في وجبتي الإفطار والسحور أضعاف ما كان يستهلكه في ثلاث وجبات قبل حلول رمضان المبارك، حتى أصبح مألوفًا في أمسيات شهر رمضان كثرة حالات الإسعاف بسبب التخمة على موائد الإفطار.

وكم يلحق الأفراد والأسر في عصرنا الحاضر من مشكلات وأخطار، وهم يلهثون وراء تقليد بعضهم في إقامة الحفلات، وتكلف المناسبات، والخروج إلى المطاعم حيث الموائد المفتوحة، والمبالغة في تناول الأطعمة والأشربة بلا قيود ولا حدود في كل شهور السنة وفي رمضان خاصة.

وختامًا أقول: إن الاعتدال يؤدي إلى وفر اقتصادي في حياة الفرد والأسرة، وإلى قوة مالية وتجارية في حياة الدولة والأمة. وصدق الله القائل: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ٦٧].

* * *

التخمة في رمضان

رمضان ذلك الشهر المبارك، شهر السلام والصيام، أحاله بعض المسلمين إلى شهر طعام، فكان حظهم في الاحتفال به والترحيب بقدومه هو مجرد تغيير مواعيد وألوان وأصناف الأطعمة التي يدسونها في بطونهم غير عابثين وغير مدركين للمرامي الأصيلة النبيلة من الصوم.

إن لشهر الصيام مع الطعام نوادرًا وحكايات وأشعارًا وأخبارًا، وبدلاً من أن يشعر بعض المسلمين بآلام الفقراء والمعدمين وبمن تصيبهم المجاعات في كثير من أنحاء المعمورة، فيتوجهون إلى العلي القدير بالشكر على نعمه الظاهرة والباطنة، ويقتصدون في الطعام ويسارعون إلى الخيرات، فإنهم يفرطون في التغذية.

وأول مظاهر الإفراط في التغذية في شهر رمضان زيادة أوزانهم بصورة مفرطة، ونسوا أو تناسوا أن بعض المصحات العالمية تمارس عملية تجويع المرضي وتجبرهم على الصوم والامتناع عن الغذاء، وذلك بغية الوصول بهم إلى الوزن الطبيعي والصحي.

يقول الأستاذ محمد مبارك في كتابه الرائع «بستان رمضان»: ليس من شك في أن الغذاء يعد من أهم الضرورات الحياتية. فلا غنى عن الغذاء بألوانه لكل كائن حي.

فكما جعل الله سبحانه وتعالى من الماء كل شيء حي، فإن كل شيء حي في حاجة إلى الغذاء.

قالوا: أربعة حدثت بعد رسول الله ﷺ: الموائــد، والمناخــل، والأشنان (الصابون) والشبع. يقول الغزالي رحمـــه الله: «الأشـــنان ابتداع مستحسن من أجل النظافة، ووضع الطعام على المائـــدة لا بأس به، ونخل الدقيق تطييب للطعام ما لم يؤد إلى التنعم المفـــرط. وأما الشبع فهو أشد الأربعة، فإنه يدعو إلى تحريك الشهوة وتحريك الأدواء (الأمراض) في البدن.

يحدثنا كتاب الموشى عن عيوب الآكلين، ويبين لنا ما ينبغي أن يعمد إليه الطاعم من آداب إذا جلس إلى المائدة: إن تصغير اللقمـــة خير، والترفع عن الشره والنهم خير، ومن آداب الطاعمين أنهـــم لا يأكلون الكرش ولا الطحال والرئة، ولا يأكلون الثريد (الخبز الملطخ بمرق اللحم) ولا يتبعون الدسم، ولا يملئون باللقم أفـــواههم، ولا يعجلون في مضغهم، ولا يأكلون بجانب الشدقين، ولا يزاوجـــون بين اللقمتين.

وفي عيون الأخبار: أن رجلاً أوصى ابنه فقال: إذا أكلت فضم شفتيك، ولا تتلفتن يمينًا وشمالاً، ولا تلقمن بسكين أبدًا، ولا تجلس قبل من هم أسن منك وأرفع منزلة، ولا تمسح بثياب بدنك.

وجاء رجل بجوارش (مهضم) إلى ابن عمر رضي الله عنـــهما فقال: ما هذا؟ قال: شيء يهضم الطعام. قال: ما أصنع به؟ إنه ليأتي عليَّ الشهر ما أشبع فيه من طعام.

وورد عن علي رضي الله عنه قوله: البطنة تذهب الفطنة.

وقال ابن المقفع: كانت ملوك الأعاجم إذا رأت الرجل نهمًـــا

شَرِهًا أخرجوه من طبقة الجد إلى طبقة الهزل، ومن باب التعظيم إلى باب الاحتقار.

دخل أحد الحمقى على الخليفة هارون الرشـــيد: في إحـــدى الليالي الرمضانية وهو يأكل، فقال له الرشيد: هل لك في العشـــاء؟ فأجابه: إني صائم يا أمير المؤمنين، فسأله الرشيد: أمواصل أنـــت؟ فأجابه: لا، ولكني وجدت صيام الليل أسهل من صـــيام النـــهار، وحلاوة الطعام في النهار أفضل من حلاوته في الليل.

وورد عن القسطلاني قوله: إذا شبع الصائم عند فطره فقد قصَّر فيما يقتضي المزيد من أجره، فالشبع يورث القسوة، ويوفر الجفوة، ويثير النوم، ويجلب الكسل عن الطاعة.

وكان محمد بن الجهم وهو من رؤساء أهل البخـــل، يقـــول: وددت أن عشرة من الفقهاء وعشرة من الشـــعراء وعشـــرة مـــن الخطباء وعشرة من الأدباء، تواطؤوا على ذمي واستحلوا شـــتمي، حتى ينشر عنهم ذلك في الآفاق، فلا يمتد إليَّ أمل آمل، ولا ينبسط نحوي رجاء راج.

قال له أصحابه ذات يوم: إننا نخشى أن نقعد عنـــدك فـــوق مقدار شهوتك، فلو جعلت لنا علامة نعرف بها وقت استحسانك لقيامنا؟ فقال: علامة ذلك أن أقول: يا غلام ... هات الغداء!!!

* * *

التخمة والإسراف

قال تعالى: ﴿وَلَا تُطِيعُوا أَمْرَ الْمُسْرِفِينَ * الَّذِينَ يُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ وَلَا يُصْلِحُونَ﴾ [الشعراء: ١٥١، ١٥٢].

ولا عجب، فالإسراف على حد قول الشيخ أحمد محيي الدين العجوز في كتابه «معالم القرآن في عوالم الأكوان» هو علة زائفة وخطيئة جارفة، يأتي بالضرر البالغ، والأذى الزائد، فتختل به الموازين، وتضطرب به المقادير، فينقلب الخير شرًا، والنفع ضرًا، فهو شر الأمور على الإطلاق، سواء أكان ذلك في الأقوال أو الأفعال، فالسعيد من هجره ومحا عنه أثره.

الإسراف هو تجاوز حد الاعتدال في أي شيء من شؤون الحياة، وقد جعل الله هناءة الحياة في التنقل بين أضداد الحياة التي هي ليل ونهار، ونوم ويقظة، وحركة وسكون، وتعب وراحة، وجوع وشبع، وأكل وشرب، وبطء وسرعة، وأمل وحذر...

فإذا أخذ الإنسان من هذا لهذا بقدر الضرورة من غير مبالغة كان الاعتدال المحمود والتوسط المطلوب، وإذا بالغ في الإقلال أو الإكثار ودخل في حدود الضرر كان الإسراف.

وقد تحدث عن الإسراف أساطين العلم وأرباب الحكمة، اهتداءً بآيات القرآن العزيز وأحاديث المصطفى وآثار السلف وأقوال الحكماء والبلغاء وأمثال العرب، فبينوا أضرار الإسراف.

فالأطباء نصحوا بعدم الإسراف في الأكل والشرب حفاظًا على

الصحة، وأهل الرأي نصحوا بعدم الإسراف في الأمل أو الحـذر، كي لا تفوت الفرصة، وأهل الاقتصاد نصحوا بعدم الإسـراف في البذل والإنفاق كي لا يضيع المال وينفد، وأرباب التربية نصـحوا بعدم الإسراف في الشدة أو اللين حتى لا تفوت الفضـيلة، وأهـل الاجتماع نصحوا بعدم الإسراف في المدح أو الثناء حتى لا تكـون الغطرسة.

لقد قبَّح القرآن الكريم الإسراف وحمل عليه، وهدد المسرفين، وأنذرهم بشر مآل وسوء حال. يقول عز وجل: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ﴾ [غافر: ٢٨]. ويقول سـبحانه: ﴿وَلَا تُطِيعُوا أَمْرَ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الشعراء: ١٥١]. ويقول تعالى: ﴿كَذَلِكَ يُضِلُّ اللَّهُ مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ مُرْتَابٌ﴾ [غافر: ٣٤]. ويقول عز وجل في البذل والإنفاق: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ٦٧].

وقال سبحانه: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا﴾ [الإسراء: ٢٩].

وفي الأكل والشرب، يقول تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

وهذه الآية كما قال علماؤنا جمعت قوام الطب كله.

إن الإسراف في الأكل يعطل الهضم، ويفسد المعدة، ويطفـئ حرارتها، ويوهن الأعصاب، ويحبس الغازات في الـبطن، ويضـيق النفس، ويولد الأمراض، ويحدث الإمساك، ولهذا قيل: المعدة بيـت

الداء، والحمية رأس الدواء.

روى النسائي والترمذي عن رسول الله ﷺ قوله: «**ما ملأ ابن آدم وعاءً شرًا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صـــلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه**».

والإسراف في الشرب يخل بحركة الهضم، ويولد الإمســـاك في المعدة، ويورث وجع الرأس، ويحدث التخمة.

فمن الإسراف تجاوز المزكي بالعطاء الكثير يوم الحصاد، وكذا الغلو في الدين إسراف.

وهكذا يكون الإسراف خروجًا عن حدود التوسط والاعتدال، ويأتي بالمضرة الفادحة، ويسبب الشقاء والتعاسة، وهو من السيئات الفادحة والأوصاف الفاضحة، التي يطلب الاستغفار منها والإقلاع عنها..

* * *

التخمة والهدر الغذائي

إن الإسراف مشكلة متعددة الجوانب والأشكال، في مجـــالات الغذاء واللباس والأثاث والسلع الكمالية.

والإسراف في الغذاء لا يقتصر على الاستهلاك، بل يمتد ليشمل بعض السلوكيات المرتبطة به.

وفي هذا الصدد تشير بعض الدراسات التي أجريت في بعـــض الدول الخليجية أن ما يُلقى ويتلف من مواد غذائيـــة ويوضـــع في صناديق القمامة كبير إلى الحد الذي تبلغ نسبته في بعض الحـــالات ٤٥% من حجم القمامة.

وفي مدينة الرياض أظهرت دراسة أعدها أمانة الريـــاض عـــن نفايات المدينة أن كمية النفايات اليومية لكل فرد من نفايات المواد الغذائية تبلغ أكثر من ١٠٦٠ جرامًا.

أما الانعكاسات المترتبة على الإسراف الغذائي مـــن الناحيـــة الاقتصادية، فتبرز في الأبعاد التالية:

أولاً: هناك سلوكيات اقتصادية كثيرة في المجتمع تمثـــل عبثًـــا اقتصاديًا يمكن تخفيفه، وتعد سلوكيات التخمة وإدمـــان الشـــراء والاستهلاك الشره والإسراف الغذائي أمثلة لتلك السلوكيات.

ثانيًا: أن أوجه الصرف الباذخ وغير الضروري ينبغـــي علـــى الأفراد والأسر والمجتمعات إعادة النظر فيها، لتتخلص من الأنمـــاط البذخية والاستهلاكية المفرطة المتمثلة في مناسبات أفراح أو مآتم أو

أعياد أو في ليل رمضان المشبع بكل أصناف الطعام وألوان الغذاء.

ثالثًا: من المعروف اقتصاديًا أن أنسب وسيلة لتقريب القرارات الاستهلاكية للأفراد هي الرشد الاقتصادي في الشراء.

رابعًا: أن ظاهرة الإسراف الغذائي وتخمة الاستهلاك وعـــادة الصرف غير الموجه، من العادات الخاطئة، ساعد علـــى انتشـــارها بروز العقلية الاستهلاكية في المجتمع، وشيوع الثقافة الاســـتهلاكية بين الأفراد، إلى جانب إغراق السوق بصنوف الكماليات والإعلان عنها بطرق مثيرة، إلى جانب غياب الوعي الاستهلاكي.

وللأسف، فإن أكثر ما يشغل تفكير العقلية المستهلكة هو توفير الاحتياجات المادية، واقتناء كل ما يستجد عرضه في الأسواق.

إن عالم اليوم بكافة دوله، متقدمة كانت أو ناميـــة، يســـوده ظواهر الإسراف الغذائي وحمى الاستهلاك والنهم الاســـتهلاكي، حيث صار الإنسان المعاصر مجرد أداة استهلاكية لا هم لـــه إلا أن يقتل نفسه جهدًا ليزيد دخله، ويحصل على ما يشتري مـــن أدوات استهلاك مادية وغير ضرورية تفرضها على تفكيره وسائل الإعلام وفنون الإعلان، بزعم أنها مقاييس للمكانة الاجتماعيـــة ومصـــادر للهناء الفردي.

وقد أدى ذلك إلى تداعي القيم الخلقية وانتشار القلق وشيوع أسلوب البذخ وأمراض التخمة والسمنة، وكل ذلك يعد تبديـــدًا للثروة وضياعًا للفائض.

أما كيف يمكن تحقيق التوازن الغذائي أثناء الشراء سدًّا لبـــاب

تبديد الثروة ومنعًا لضياع الفائض، فإنه من المعلوم بداهة أن مـــن أهم مظاهر الضياع في الموارد الاستهلاكية هو الخسارة الاقتصادية الناجمة عن الجهل والخرافة في شـــراء الضـــروريات والحاجيـــات والكماليات.

فالعادات الشرائية تميل لأن تكون ثابتة مهما كانت خاطئـــة. فغالبًا ما يقوم استهلاك الفرد على أساس عشوائي مرتجل لا علـــى أساس رشيد.

إننا إذا استطعنا تعليم المستهلك الأصناف التي تعطـــي قيمـــة غذائية أفضل وبأقل نفقة، فإننا نوفر الكثير من العلم الإنتاجي.

ثم إن عملية الشراء ليست سهلة، كما يظن بعض الناس، بـــل تحتاج إلى تفكير ودراية.

إن قرارات مثل: كم من النقود مع الأسرة معدة للشراء؟ ومـــا نوعية الأطعمة التي تشترى؟ ومن أي الأماكن تشترى الاحتياجات؟ وكيف تخزن هذه الأطعمة؟!!.

إن هذه القرارات تؤثر على أفراد الأسرة، لذا لابد من التفكير العميق والخبرة والمقارنة بين الأثمان والأنواع؛ ليكون قرار الشـــراء صائبًا حكيمًا.

ومن ثم فأول ما ينبغي مراعاته أثناء عملية الشراء هو عدم شراء أكثر من الحاجة، أي شراء كميات الغذاء اللازمة فقط، لتجنـــب التلف لما يزيد عن الحاجة، كما ينبغي الشراء من المحلات النظيفـــة التي تتبع التعليمات الصحية في العرض والتغليف والبيع.

فقد أدى التقدم التقني والاجتماعي والاقتصـــادي إلى ظهـــور الأسواق المركزية التي سهلت للمشتري اختيار وشراء ما يطلبه من الأطعمة بالنوعيات التي يحتاجها وتناسب اقتصادياته.

* * *

التخمة والجوع

إن فضول الطعام داع إلى أنواع كثيرة من الشـــرِّ، إذ يحـــرك الجوارح إلى المعاصي، ويثقلها عن الطاعات ويكفي بهذين شرًا.

يقول ابن قيم الجوزية رحمه الله: كم من معصية جلبها الشـــبع وفضول الطعام، وكم من طاعة حال دونها، فمن وقي شر بطنه فقد وقي شرًّا عظيمًا، والشيطان أعظم ما يتحكم من الإنسان إذا مـــلأ بطنه من الطعام.

ولو ذل الإنسان نفسه بالجوع، وضيق به مجـــاري الشـــيطان لأذعنت لطاعة الله عز وجل، و لم تسلك سبيل البطر والطغيان.

إذ إن أعظم المهلكات لابن آدم شهوة البطن، فيها أخرج آدم عليه السلام وحواء من دار القرار إلى دار الذل والافتقار، والـــبطن على التحقيق ينبوع الشهوات ومنبت الأدواء والآفات.

إن على المرء أن يتجنب الشبع والتخمة اتباعًا لقولـــه عليـــه الصلاة والسلام: «**ما ملأ آدمي وعاء شرًّا من بطنه، بحسب ابـــن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن لم يفعل فثلث لطعامـــه، وثلـــث لشرابه، وثلث لنفسه**» [رواه أحمد وابن ماجه والحاكم].

إن النفس البشرية إذا شبعت تحركت، وجالت وطافت علـــى أبواب الشهوات، وإذا جاعت سكنت وخشعت وذلت، يقول أبو سليمان الداراني رحمه الله في ذلك: إن النفس إذا جاعت وعطشت صفا القلب ورق، وإذا شبعت ورويت عمي القلب.

ونحن في زمن مال فيه كثير من الناس إلى الإســـراف والبـــذخ والتبذير والتفاخر بالمآكل والمشارب والمراكب والمســـاكن، ومـــا علموا أن المبذر أخ للشيطان ﴿وَلَا تُبَذِّرْ تَبْـــذِيرًا * إِنَّ الْمُبَـــذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ [الإســـراء: ٢٦، ٢٧].

وأن الله لا يحب المسرفين: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

وأن الله سائلهم عن كل نعيم ﴿ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ﴾ [التكاثر: ٨].

وأنه عز وجل سائلهم عن الطيبات ﴿أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَـــاتِكُمْ فِـــي حَيَاتِكُمُ﴾ [الأحقاف: ٢٠].

وما علموا أن أكثر الناس شبعًا في الدنيا أطـــولهم جوعًـــا في الآخرة، كما في حديث رسول الله ﷺ الذي رواه أبو نعيم في الحلية وحسنه الألباني، وأن شرار أمة محمد ﷺ الـــذين غـــذوا بـــالنعيم، يأكلون ألوان الطعام ويلبسون ألوان الثياب، ويتشدقون في الكلام، وأن السرف أن نأكل كل ما شئنا واشتهينا، وأن الله سبحانه وتعالى يمقت ثلاثة: الضحك بغير عجب، والأكل من غير جوع، والنـــوم بالنهار من غير سهر.

سئل سهل التستري رحمه الله: الرجل يأكل في اليـــوم أكلـــة، قال: أكل الصديقين، قيل له: فأكلتان، قال: أكل المؤمنين، قيل له: فثلاث أكلات، فقال: قل لأهله يبنوا له معلفًا.

جاء في حلية الأولياء الأبيات الشعرية التالية:

وجـــدت الجــــوع يطـــرده رغيـــف
ومـــلء الكـــف مـــن مـــاء الفـــرات
وقـــل الطعـــم عـــون للمصـــلي
وكثـــر الطعـــم عـــون للســـبات

وورد عن الشافعي رحمه الله قوله: «ما شبعت منذ ست عشرة سنة، لأن الشبع يثقل البدن، ويقسي القلب، ويزيل الفطنة، ويجلب النوم، ويضعف صاحبه عن العبادة.

وورد عن جمع من العلماء والفقهاء أن في الجوع فوائد جمة من ذلك:

أولاً: صفاء القلب وإيقاد القريحة وإنفاذ البصيرة، فإن الشـــبع يورث البلادة ويعمي القلب.

ثانيًا: رقة القلب وصفاؤه، الذي يتهيأ لإدراك لـــذة المثـــابرة والتأثر بالذكر.

ثالثًا: الانكسار والذل وزوال البطر والفرح والأشر الذي هـــو مبدأ الطغيان والغفلة عن الله تعالى.

رابعًا: تذكر بلاء الله وعذابه وأهل البلاء، فإن الشبعان ينســـى الجوع.

خامسًا: كسر شهوات المعاصي، والاستيلاء على النفس الأمارة بالسوء، فإن منشأ المعاصي كلها الشهوات والقوى، ومادة القـــوى

والشهوات لا محالة الأطعمة، فتقليلها يضعف كل شهوة وقوة.

سادسًا: دفع النوم ودوام السهر، فإن من شبع شرب كـــثيرًا، ومن كثر شربه كثر نومه، وفي كثرة النوم ضياع العمـــر وفـــوت التهجد، وبلادة الطبع وقساوة القلب.

سابعًا: تيسير المواظبة على العبادة، فإن الأكل يمنع من كثـــرة العبادات، لأنه يحتاج إلى زمان يشتغل فيه بالأكل.

ثامنًا: صحة البدن ودفع الأمراض، فإن سببها كثـــرة الأكـــل وحصول فضلة الأخلاط في المعدة والعروق، وفي الجوع مـــا يمنـــع ذلك.

تاسعًا: خفة المؤونة، فإن من تعود قلة الأكل كفاه من المـــال قدر يسير، والذي تعود الشبع صار بطنه غريمًا ملازمًا له.

عاشرًا: الإيثار والتصدق بما فضل من الأطعمة علـــى اليتـــامى والمساكين، فيكون يوم القيامة في ظل صدقته كل متصدق يرجـــو وجه ربه.

فهذه عشر فوائد للجوع يتشعب من كـــل فائـــدة فوائـــد لا ينحصر عددها، ولا تتناهى فوائدها، فالجوع خزانة عظيمة لفوائد الآخرة.

وقد أشار أبو سليمان الداراني رحمه الله إلى ست آفات مـــن الشبع فقال: من شبع دخل عليه ست آفات: فقد حلاوة المناجـــاة، وتعذر حفظ الحكمة، وحرمان الشفقة على الخلق، لأنه إذا شـــبع

ظن أن الخلق كلهم شباع، وثقل العبـــادة، وزيـــادة الشـــهوات، والدوران حول المزابل.

ثم إن الأكول مذموم في ثلاثة أحوال:

إن كان من أهل العبادة فيكسل، وإن كان مكتسبًا فلا يســـلم من الآفات، وإن كان ممن يدخل عليه شيء فلا ينصف الله تعـــالى من نفسه.

والتخمة أصل كل داء فلو قيل لأهل القبور: ما كان ســـبب آجالكم؟ لقالوا: التخم.

ومن ثم فلا ينبغي للمرء أن يشبع اليوم في الحلال، لأنه إذا شبع من الحلال، دعته نفسه إلى الحرام.

وصدق من قال: الجوع مفتاح الآخرة وباب الزهد، والشـــبع مفتاح الدنيا وباب الرغبة..

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

* * *

الفهرس

المقدمة.. ٥
أضرار التخمة ١٢
التخمة في رمضان ١٧
التخمة والإسراف ٢٠
التخمة والهدر الغذائي ٢٣
التخمة والجوع ٢٧
الفهرس.. ٣٢